



健幸フェスタ in 玉川

～幸せは心と体の健康から～
場所:玉川まちづくりセンター

3月4日(土)

健幸フェスタ in 玉川に来たことがある人も、はじめての人も、
みんなで楽しく自身の健康状態などを把握しましょう!

※予約が必要なものもあります。
詳細は、各町掲示板ポスターもしくは、HP をご覧
ください。

* 新型コロナウイルス感染拡大予防対策をとりながら開催します。

**健幸測定会 9:00~12:00****予約不要****●姿勢計測**

カメラから取得した骨格情報で姿勢のゆがみを
分析します。姿勢改善へのアドバイス付き。

1 カメラの前に立つ → 2 4つのポーズを撮影 → 3 結果を確認

**●体内 AGEs(糖化度)測定**

不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEs の体内での蓄積は急激に増加します。
そして、弾力性が低下、シワ・たるみ・くすみの原因となります。

●カゴメベジチェック®

手のひらであなたに野菜が足りているかチェック
できます。約30秒!

●体組成測定

筋肉量、体脂肪率の増減をチェック

●血管年齢測定

血管の硬さ、詰まり具合をチェック

●血圧測定・血中酸素飽和度測定

酸素飽和度は、疾患にかかると95%以下になる
ことが多いです。

**健幸講座 10:00~11:15****要予約****●「薬の正しい使い方」&
「フレイルとその予防」**

講師:びわこ薬剤師会

定員:15名

予約方法:玉川まちづくりセンター窓口も
しくは、お電話でお申し込みく
ださい。

薬の正しい服用方法を理解することで、普
段の服薬見直しにつなげていただけます。
介護が必要となる前段階をさす「フレイル」
というものを皆さんはご存じでしょうか。
この機会にぜひ一緒に学びませんか。



◎保健師さんによる健康相談会も実施します。

◎食育イベント「楽しくおひとりさま飯」も開催
します。予約が必要ですので、空き状況は玉
川まちづくりセンターにお問合せください。

遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議 活動内容

遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議では、3つの部会と3つの委員会が、それぞれ事業を計画し実施しています。

- 防災防犯部会…部会員 11 名
 - 文化教育部会…部会員 13 名
 - まち環境部会…部会員 9 名
- (令和4年度人数)

総務委員会…

- *ふれあい推進に関する取組み
- *高齢者福祉に関する取組み
- *体育振興や健康づくりに関する取組み
- *青少年の健全育成に関する取組み
- *その他まちづくりに関する取組み

人権委員会…

- *人権に対する諸問題の解決に関する取組み

健昂委員会…

- *地域課題解決応援交付金事業
- *健康に関する取組み



防災防犯部会 (部会長:西川鉄)

部会員が学んだことを各町内会へ伝えていくことで、災害や犯罪に対応できる玉川学区にしておくことを目標としています。

2022年度は、主に部会員の防災スキルアップを目指して活動してきました。

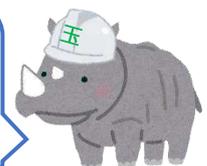
- ハザードマップを使い学区内の危険箇所把握
- 南消防署での研修(消火栓取扱、心肺蘇生法)
- 玉川小学校見学(避難所開設場所として) 防災倉庫内資機材種類確認と取扱方法の習得
- タイムライン(時間帯別行動計画)作成方法の学習 など



災害に備える 我が家の防災チェックリスト①

●災害時にどのような行動をとるのか家族で情報共有ができていますか?チェックしてみましょう。

災害はいつ起こるかわからないから、普段から対策を考えてください。



ぼうさいさん

- ハザードマップで、立地条件の確認と起こりうる災害予測ができています (地質、標高、川や山の条件から、浸水、土砂崩れ、液状化、延焼など) -----
- 携帯端末に災害時の情報が確認できる防災アプリをインストールしたり、防災関連サイトに登録している -----
- 防災気象情報の「警戒レベル1～5」の内容と、とるべき行動が理解できている -----
- もしもの時、近くの安全な避難場所を知っている (一時集合場所や避難所・広域避難所・親戚の家・ホテルなどの安全な場所) -----
- 家族への連絡・安否・避難場所の確認方法を決め、家族でその情報を共有している -----
- もしもの時、安否確認の方法を知っている (災害用伝言ダイヤル「171」、携帯災害用伝言板、SNS、公衆電話など) -----
- 町内の防災訓練に参加し、技能や知識を習得して我が家の防災力に役立っている -----
- 隣近所に住む人と、日ごろから良好な関係を結んでいる -----



文化教育部会 (部会長:奥井さよ子)

今年度も地域の方々の協力を得て玉川子ども体験合校を5回実施し、延べ153名の子どもたちが参加しました。これからも玉川の未来の希望となる子どもの育成活動に取り組めます。



第1回「防災体験」
協力: 湖南広域消防局南消防署



第3回「もちつき体験」
協力: 酒味湯の会、青少年育成区民会議



第2回「夏休みふれあい交流体験」
協力: 空手道武神會、
はもーる・フェリーチェ、
卓愛会リベラル、
ほりびと、ハートけん玉教室



第4回「書き初め体験」
指導: 三浦清舟先生



第5回「科学体験」 2/18 開催予定
協力: 立命館大学ライフサイエンス研究会
(過去に開催した時の様子)



まち環境部会 (部会長:音掬宏勝)

グリーンカーテン事業、花いっぱい運動、草津市立クリーンセンター見学会、年2回のまち環境部会ニュース発行などを実施しています。

花いっぱい運動では、「花の会」のボランティアさん、学区内のみなさんの協力を得て、南草津駅近くの野路南交差点そばの花壇や数多くのプランターに花を植え、年間を通して水やりなどのお世話をするなど、まちを美しくする活動を続けています。



花いっぱい運動
↑ 植え替え作業 / 野路小林町のプランター
↓ 駅近くの花壇



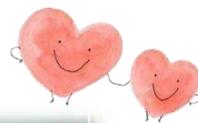
↑ グリーンカーテン事業
まちづくりセンターのグリーンカーテンと、
収穫したゴーヤ

草津市立クリーンセンターの見学会
↓



駅周辺のごみ拾いの実施

玉川小学校×地域



遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議より

『すきです玉川 わたしも参加 つくるよろこび』

玉川小学校の昇降口上の看板を新しくしました。今までは汚れて暗かった看板ですが、新しくなったことにより、児童たちも明るく素敵な気分で行き来しているのではないのでしょうか。

デザインは4パターンあったそうです。採用されたデザインは下の写真の3色のものです。



*背景は、好き 参加 喜び
LOVE JOIN HAPPY がデザインされています。

『いのちについて考える日』



玉川小学校では2月1日を「命について考える日」としています。

2020年のこの日、当時の校長、宇佐恒浩先生が肺がんのため59歳で亡くなりました。

玉川小学校では、翌年から命日にあわせて命を考える授業を行っています。

6年生の教室では、県がん患者団体連絡協議会運営委員の奥井さよ子さんが、ご自身の病気体験を通して命の尊さについての話をされました。(第3回目)

5年生「収穫感謝祭」

5年生の米作り活動の一環として、お世話になった地域の人に感謝の気持ちを伝える場として開催されました。

1年間の振り返りを発表したり、体験を通して感じたことなどをみなさんの前で発表しました。



【内容】

- ・収穫したもち米を調理する。
- ・調理したものを一緒に食べる。
- ・感謝の気持ちを伝える。



第18回

草津市青少年俳句大会 受賞作品

※玉川学区の受賞者のみ掲載

小学生の部 六年生 【入選作品】

夏の海とてもきれいで幸せだ

玉川小学校 大村吏生翔さん

中学生の部 一年生 【優秀作品】

ドアを開け行つてきますと白い息

玉川中学校 長沼優奈さん

中学生の部 一年生 【入選作品】

父ビール僕はラムネの夏休み

玉川中学校 杉元勇仁さん

中学生の部 二年生 【入選作品】

紅葉狩きれいな木々が並ぶ道

玉川中学校 福田杏美さん

中学生の部 三年生 【入選作品】

炎天や川面はじけるラフティング

玉川中学校 山部滉稀さん

2023年度 玉川やすらぎ学級 受講生募集!

- 対象者: 草津市在住在勤の60歳以上の方。
- 年間受講料: 2,000円(講座内容により別途参加費が必要になる場合あり)
- *年度途中でもご入会いただけます。(詳しくはセンターまで)
- ※詳細は、(4月初旬頃)各町回覧チラシ等をご覧ください。



- *グループ活動: 下記いずれかのグループ(複数可)に所属して活動できます。
- 卓球・詩吟・折り紙・グラウンドゴルフ など

2023年度講座(予定)

- *開講式
- *太極拳体験
- *館外研修ほか
工場見学や文化体験、健康講座などを検討中



グループ活動内容

- 卓球
毎週木曜日9:00~12:00
- 詩吟
第1・2・3火曜日10:00~12:00
- 折り紙
第1火曜日13:30~15:30
- グラウンドゴルフ
月2回8:45~10:30

玉川健幸ウオーク 3月26日(日)

~春の彦根城を訪ねて~ 集合時間9:00

【行程】 約 7.5 km

申込不要

(JR)南草津駅→(JR)彦根駅→彦根港→彦根城→
玄宮園・楽々園→(JR)彦根駅→(JR)南草津駅
(抹茶 500円) (15:00 ごろ)

- 集合場所: JR 南草津駅 東口交番前
- 参加費: 50円(保険代)※集合場所で徴収します。
- 服装: 歩きやすい服装、履きなれた靴、帽子、マスク
- 持ち物: 雨具、防寒着、汗拭きタオル、昼食、飲み物、レジャーシート
- 交通費(¥1,540)、入城料(¥800)



*当日7:00時点のNHK天気予報(滋賀県南部)で午前中降水確率が60%以上の場合は中止します。
小雨決行。

BushClover 玉川 ※BushClover→「萩」の花

ひとまちキラリ~まちづくり活動助成~

令和4年度(令和5年度活動分)採択団体に決定!

BushClover 玉川さんは、市内の地域サロンや事業所などの聞き取りをまとめた短編集「草津市素敵な物語」をもとに脚本を作りミニ朗読劇をされています。そのほかにも、ハンドベル演奏や、高齢者向けに手遊びや口体操をしたり、子ども向けには手遊びをしたりと地域のみなさんとの交流を大切に活動されています。



*玉川学区の現・女性民生委員、経験者で結成されています。

